

管理栄養士監修



栄養バランスを考えて『しっかり』
食べたい男性や身体活動量の高い女性向け

11

2026
November

日替り 弁当

お弁当処 華一

TEL:048-424-4471

今月の"麦ごはんDAY"は、4日、9日、19日、24日となっております。FAX:048-424-4472

日曜日 1日	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
おまかせ	豚のペッパー炒め 天ぷら パクチョイの和えもの かぶサラダ きんぴらごぼう 568kcal	文化の日 おまかせ	麦ごはん 人気メニュー 鶏のさっぱり揚げ チゲ煮 いんげんの和えもの ツナオニオン 大豆サラダ 677kcal	白身魚和風あんかけ 浦上そば チンゲン菜ナムル コーンサラダ こんにゃく甘辛煮 631kcal	豚の生姜焼き 揚げ餃子 小松菜の和えもの もやしの和えもの ひじき煮 643kcal	肉団子酢豚風 フライ ほうれん草の和えもの さつまサラダ 里芋田楽 688kcal
8日	麦ごはん 人気メニュー	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	牛肉入りコロッケ どて煮風 ごぼうサラダ ブロッコリーの和えもの キャロットラペ 620kcal	ポークチャップ フライ れんこんきんぴら パクチョイの和えもの さつまいも甘煮 622kcal	ハンバーグ和風生姜だれ ナポリタン 菜の花の和えもの 玉ねぎの和えもの パンプキンキッシュ 695kcal	油淋鶏 白菜旨煮 春雨サラダ オクラの和えもの ひじき煮 660kcal	ソースとんかつ ごぼこん炒め いんげんの和えもの カリフラワーサラダ なす南蛮だれ 622kcal	豚の焼肉炒め フライ もやしサラダ チンゲン菜の和えもの かぼちゃ煮 618kcal
15日	人気メニュー	16日	17日	18日	19日	20日
おまかせ	スンドゥブ風 カツ チョレギサラダ さつまいもサラダ 昆布煮 614kcal	アジフライ 厚揚げスタミナ炒め 小松菜の和えもの 白菜サラダ じゃがいもサラダ 673kcal	からあげ南蛮だれ ピリ辛肉野菜炒め ほうれん草の和えもの れんこんサラダ ひじき煮 696kcal	カツ煮 スパゲティペロンチーノ 菜の花の和えもの 大根なます もやしサラダ 626kcal	ハッシュドポーク 春巻き パクチョイの和えもの さつまいもの和えもの 雷こんにゃく 603kcal	肉じゃがコロッケ 豚のレモンペッパー炒め ちくわの和えもの モロヘイヤの和えもの コーンサラダ 621kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	麦ごはん 人気メニュー	麦ごはん 人気メニュー	みそとんかつ チキンと玉ねぎのケチャップ炒め 小松菜の和えもの れんこんのマヨ和え しゅうまい 715kcal	タンドリーチキン ちゃんこ煮 ほうれん草の和えもの 和風ツナオニオンサラダ さつまいも甘煮 628kcal	NEW 黒毛和牛メンチカツ 肉野菜炒め チンゲン菜和えもの マカロニサラダ ひじき煮 759kcal	豚ニラ炒め フライ いんげんの和えもの かぶの甘酢漬け きんぴらごぼう 610kcal
29日	30日	<p>マークの付いている日は、スマートミールの基準(しっかり)を満たしています。 【しっかり】の基準 620～850kcal *食材の入荷状況により、やむを得ずメニューを変更する場合がございます。 *カロリーは、ご飯(国産米)200g(312kcal)又は 麦ごはん(国産米、国産大麦)200g(291kcal)を含めたカロリーです。</p>				
おまかせ	鶏からあげネギソース 白菜のクリーム煮 春雨サラダ オクラの和えもの れんこんピリ辛煮 656kcal					

スマートミールとは・・・

生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすことを目的とした、栄養バランスのとれた食事のこと。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜がそろい、野菜がたっぷり。食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。
お弁当処華一が提供するこの日替り弁当は、スマートミールの基準(しっかり)を満たしています。

【しっかり】の基準 620～850kcal

(株)愛夢高伸コーポレーション

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472

愛夢グループ

お弁当処 華一

DP事業部:和膳 華一

ごちクル:和膳 華一

オードフル 華蔵

懐石弁当 江戸川KISUI

管理栄養士監修

栄養バランスを考えて『ちゃんと』
食べたい女性や中高年男性の方向け



11

2026
November

ヘルシー 弁当

*ご注文は前日の15:00までをお願いします。

お弁当処 華一

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472

スマートミール:ちゃんとの基準を全てみたしております。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
おまかせ	のり塩チキン ポトフ チンゲン菜の和えもの ちくわサラダ 生野菜 553kcal	文化の日 おまかせ	麦ごはん 豚肉とたけのこのオイスター炒め 芋煮風 カリフラワーピクルス ほうれん草の和えもの 生野菜 467kcal	人気メニュー トマトソースハンバーグ 開花煮 春雨サラダ モロヘイヤの和えもの 生野菜 631kcal	よだれ鶏 大根べっこう煮 パクチョイの和えもの たけのこの和えもの 生野菜 643kcal	NEW アジ蒲焼 野菜炒めカレー風味 菜の花の和えもの れんこんサラダ 生野菜 688kcal
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
おまかせ	厚揚げオイスター炒め 鶏じゃが いんげんの和えもの 白菜サラダ 生野菜 492kcal	照り焼きチキン 高野豆腐のうま煮 チンゲン菜の和えもの 大根サラダ 生野菜 493kcal	シルバー七味焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草コーンソテー かぶの和えもの 温野菜 494kcal	豚肉みそだれ 炒り豆腐 ツナポテトサラダ 酢の物 生野菜 495kcal	カニ玉中華肉団子 厚揚げそぼろ煮 ビーンズサラダ 切干大根煮 生野菜 496kcal	チキンバジルソース れんこん豚肉和風炒め パクチョイの和えもの 人参サラダ 生野菜 618kcal
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
おまかせ	チキンソテー香味ソース 根菜のおかか煮 きのこコーンのソテー オクラの和えもの 生野菜 489kcal	ハンバーグシャリアピンソース 炒りかに玉 ごぼうサラダ なすマリネ 生野菜 539kcal	豚の生姜焼き がんも煮 チンゲン菜ナムル カリフラワーの和えもの 生野菜 458kcal	サバのしそ焼き 肉団子トマト煮 いんげんの和えもの かぶの和えもの 温野菜 531kcal	鶏のネギ塩焼き 深川煮 小松菜の和えもの わかたけ煮 生野菜 489kcal	八宝菜 鶏照り大根 ほうれん草の和えもの きんぴらごぼう 生野菜 495kcal
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
おまかせ	麦ごはん 人気メニュー 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め 鶏肉とキャベツの塩炒め 菜の花の和えもの 大根の和えもの 生野菜 493kcal	さわらねぎ味噌焼き 五目煮豆 パンサンスー オクラの和えもの 温野菜 505kcal	親子煮 たけのこ中華炒め パクチョイの和えもの 白菜サラダ 生野菜 467kcal	すき焼き風煮 山菜さつま炒め カリフラワーソテー ビーンズサラダ 生野菜 525kcal	厚揚げと豚肉のごま味噌炒め 鶏肉とキャベツの塩炒め 菜の花の和えもの 大根の和えもの 生野菜 493kcal	鶏のトマトソース ちくわ甘辛煮 小松菜ナムル 里芋煮ころがし 生野菜 528kcal
29日	30日	スマートミールとは・・・				
おまかせ	豚のレモンベッパパー炒め 揚げ出し豆腐のあんかけ ほうれん草お浸し 玉ねぎの和えもの 生野菜 505kcal	生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすことを目的とした、栄養バランスのとれた食事のこと。つまり一食の中で、主食・主菜がそろい、野菜がたっぷり摂り入れられ、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことです。 お弁当処華一が提供するこの日替り弁当は、スマートミールの基準(ちゃんと)を満たしています。 【ちゃんと】の基準 450～650kcal未満 *食材の入荷状況により、やむを得ずメニューを変更する場合がございます。 *カロリーは、ご飯(国産米)150g(234kcal)又は麦ごはん(国産米、国産大麦)150g(213kcal)を含めたカロリーです				

*スマートミールだけで健康になったり、生活習慣病を予防できるわけではありません。
健康づくりにはスマートミールのような、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。
また、現在治療を受けておられる方は、主治医へご相談の上、スマートミールをご利用ください。

(株)愛夢高伸コーポレーション

TEL:048-424-4471

FAX:048-424-4472

愛夢グループ

お弁当処 華一

DP事業部:和膳 華一

ごちクル:和膳 華一

オードフル 華蔵

煙石弁当 ITDHIKISUI